

La communication non-violente à l'école

La communication non-violente (CNV) a été mise au point par Marshall Rosenberg, psychologue américain, qui a été un élève de Carl Rogers, le père de l'approche centrée sur la personne. Son livre *Les mots sont des fenêtres*, traduit en français en 1999, et celui de Thomas d'Ansembourg, *Cessez*



d'être gentil, soyez vrai, ont contribué à faire connaître la CNV en France. La CNV propose une compréhension de l'être humain, fondée sur ce qui sert ou dessert la vie. Tout ce qui est vivant sur cette terre, que ce soit les plantes, les animaux ou les êtres humains, a des besoins fondamentaux liés à la vie. Ces besoins, déjà mis en évidence par Maslow¹, comprennent des besoins physiologiques liés à la survie, des besoins de sécurité, de relations aux autres, d'estime et de respect, d'expression de soi, et des grandes aspirations, telles que l'harmonie, la beauté et la paix. S'ils sont bien pris en compte, nous observons une fleur pleinement épanouie, un chien au poil

« J'ai découvert la communication non violente (CNV) il y a un peu moins d'un an. Elle a changé ma vision des choses en tant que prof. On peut dire que j'allais quitter le métier et j'y reste. Ca m'a donné l'outil pour communiquer avec des êtres humains dont j'étais complètement coupé », dit un professeur de mathématiques en collège. Une autre enseignante: « Je suis professeur des écoles depuis plus de douze ans. J'ai enseigné dans toutes les classes du CP au CM2. En tant qu'enseignante, j'ai connu des moments très difficiles car j'étais démunie et sans outils pour faire face à certaines situations. La CNV a révolutionné ma manière d'être enseignante, ma façon de voir les élèves et leurs parents. »

brillant, plein d'énergie et affectueux, et un être humain en bonne santé, joyeux, bien dans la relation aux autres, plein d'énergie et performant dans ce qu'il entreprend. S'ils sont mal pris en compte, et nous voilà avec une fleur bien mal en point, un chien abattu ou agressif, et un être humain en souffrance, plus facilement agressif avec les autres, et moins performant dans ce qu'il entreprend. Les sensations et émotions sont donc, pour nous êtres humains, les indicateurs de l'état de la vie en nous, tout comme, dans une voiture, les voyants du tableau de bord nous indiquent l'état de fonctionnement de notre véhicule: le bien-être est l'indicateur de nos besoins satisfaits, et les sensations et émotions désagréables les indicateurs des besoins à prendre en compte, tout comme, dans la voiture, le voyant d'essence signale la nécessité de faire le plein de carburant. L'intensité d'une émotion révèle l'importance du besoin touché par la situation et l'urgence

■ 1 Abraham Maslow (1908-1970), psychologue souvent cité pour ses travaux sur la motivation.